

# KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**Temat:** DOSKONALENIE TECHNIKI KOZŁOWANIA RĘKĄ PRAWĄ I LEWĄ W POZYCJI NISKIEJ, ŚREDNIEJ I WYSOKIEJ, W MIEJSCU, W RUCHU, W ZMIENNYM TEMPIE.

**Data:** 14.01.2004r.

**Klasa:** I c + I g

**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna

**Zadania lekcji:**

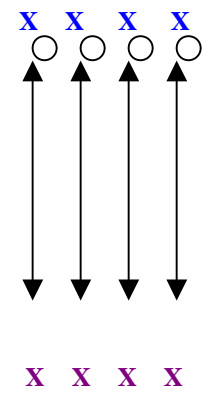
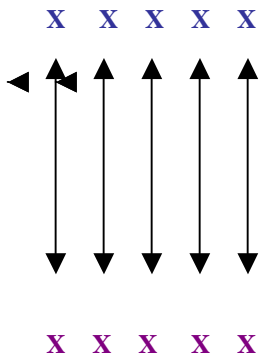
**Umiejętności:** poprawne kozłowanie ręką prawą i lewą nie patrząc na piłkę, umiejętność poprawnego podania piłki do współćwiczącego, umiejętność miękkiego pchania piłki w kierunku podłogi a nie klepania bądź uderzania piłki przed sobą.

**Motoryczność:** kształtowanie siły, szybkości i zwinności podczas wykonywanych ćwiczeń.

**Wiadomości:** najczęstsze wady postawy, przyczyny ich występowania

**Prowadzący:** mgr Joanna Sokół

Część toku lekcyjnego	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Cz. wstępna Ćw. org- porządkowe	Zbiórka, sprawdzenie obecności, Podanie tematu i zadań lekcji.	2'	<p>X X X X X X</p> <p>N</p>
Zabawa ożywiająca	„Berek ranny”	3'	<p>Jeżeli berek dotknie uciekającego poniżej pasa to nie zwalnia to uciekającego od obowiązku chwytania.</p> <div style="text-align: center;"> </div>
Ćw. kształtujące	<p>Berek stara się schwycić kogoś z uciekających, którzy rozbiegają się po całym polu. Jeśli uda mu się kogoś dotknąć wówczas dotknięty staje się berkiem, ale równocześnie musi trzymać się jedną ręką za to miejsce, które zostało przez dotknięcie „zranione”.</p>	10'	<p><b>M. zabawowa ścisła</b> <b>F. frontalna</b></p> <p><b>F. frontalna</b> <b>M. naśladowcza- ścisła</b></p> <p><u>Uczniowie wykonują ćwiczenia zgodnie z pokazem nauczyciela. Nauczyciel koryguje błędy i poprawia uczniów:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzący stoi tak, aby był widoczny dla wszystkich ćwiczących;</li> <li>- uczniowie ćwiczą w tempie podanym przez nauczyciela.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- W truchcie krążenie piłki po jednym razie, wokół kostek, kolan, bioder, pasa i klp., szyi. W drodze powrotnej wykonujemy to samo ćw., lecz z góry w dół.</li> <li>- Toczenie piłki po podłożu prawą i w drodze powrotnej lewą ręką.</li> <li>- Kozłowanie piłki prawą ręką.</li> <li>- Kozłowanie piłki lewą ręką.</li> <li>- Marsz z wypadami i toczenie piłki wokół stopy będącej w wyroku.</li> <li>- Prowadzenie piłki po podłożu na przemian prawą i lewą stopą.</li> <li>- Skip A, dotykane kolanami piłki trzymanej</li> </ul>		

<p>Cz. główna Cz. stosowane.</p>	<p>oburącz. - Skip C dotykanie piętami piłki trzymanej za sobą na wysokości bioder. - Bieg przodem, prawą ręką wykonuje kozłowanie, lewą ręką krążenie w przód, na półmetku zmiana rąk. - j.w. ale druga ręką wykonuje krążenie w tył - Podskoki w przód na prawej nodze i prawą ręką kozłuje piłką – lewa krążenie w przód. Na półmetku zmiana. - Podskoki obunóż w przód z piłką pomiędzy stopami. Osoba bez piłki wykonuje zadania dodatkowe, które podaje nauczyciel.</p> <p><u>Uczniowie ustawieni w parach naprzeciw siebie, posiadają jedną piłkę na parę.</u></p> <p>- podania w miejscu w pozycji wysokiej do partnera z przed klatki piersiowej. Partner wykonuje to samo. - uczniowie wykonują ćwiczenie jak wyżej, ale w zwiększonej odległości. - uczniowie wykonują ćwiczenie jak wyżej, ale w truchcie - podania w miejscu w pozycji wysokiej kozłem z przed klatki piersiowej - jeden z ćwiczących, który posiada piłkę kozłuje ją z prawej strony wykonuje przysiad i powraca do pozycji zasadniczej. Współpartner w tym czasie wykonuje zadanie dodatkowe 10 przysiadów. Następuje zmiana wykonywania ćwiczeń. - ćwiczenie jak wyżej, ale kozłuje ręką lewą. Współćwiczący wykonuje bieg w szybkim tempie - bieg: obiegamy współćwiczącego kozłując piłkę, wracamy na miejsce partner wykonuje to samo. Partner wykonuje zadanie dodatkowe czekając na piłkę 5 podskoków - uczeń kozłuje piłkę z prawej strony wykonuje siad prosty i powraca do pozycji wyjściowej ale, kozłuje ręką lewą. Partner w tym czasie wykonuje 10 wyrzutów nóg w tył obunóż. - uczniowie przechodzą do siadu prostego próbują kozłować piłkę pod prostymi nogami oddają do partnera ten wykonuje to samo - w leżeniu przodem uczniowie podają piłkę do siebie.</p>	<p>15'</p>   <p>- Nauczyciel zwraca uwagę, aby podczas podania uczniowie nie stali na nogach prostych tylko na ugiętych w stawach kolanowych rozkrok na szerokość bioder. - Zwracamy uwagę, aby podczas podania piłki ręce były wyprostowane w stawach łokciowych. - Zwracamy uwagę, aby uczniowie kozłowali piłkę lekko z boku na wysokości pasa a nie z przodu. - Nauczyciel koryguje i poprawia błędnie wykonane ćwiczenia, nagradza pochwałą tych ,którzy dobrze wykonują ćwiczenia. - Nauczyciel zwraca uwagę, aby w kozłowaniu brała zarówno ręka prawa jak i lewa. Ma to znaczenie w płynnym przeprowadzeniu akcji na boisku podczas gry. - Zwracamy uwagę aby kozłowanie odbywało się z unoszeniem wzroku i patrzeniem na partnera a nie na piłkę. - Nauczyciel uczy uczniów, aby ręka kozłująca była zawsze ręką dalszą od przeciwnika a podczas ćwiczeń bez przeciwnika należy kozłować ręką dalszą od partnera.</p>
--------------------------------------	---	---

Gra drużynowa.	Osoby ćwiczące podzielono na zespoły 5 osobowe. Każdy zespół gra z każdym. Punkt zaliczany jest wówczas, gdy zostanie oddany rzut	10'	
Cz. końcowa. Ćw. uspokajające.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- W siadzie prostym, zbieranie stopami szarfy.</li> <li>- W siadzie skrzyżnym z woreczkiem na głowie, głębokie wdechy i wydechy.</li> </ul>	3'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwracamy uwagę aby podczas gry zachowane były zasady <b>fir play</b>, podczas kozłowania uczeń kozłował ręką dalszą od przeciwnika.</li> <li>- Nauczyciel udzielił informacji na temat złej postawy ciała oraz sposobów jej powstawania.</li> </ul>
Ćw. porząd. - wychowawcze.	Odniesienie sprzętu na miejsce, zbiórka, pożegnanie. Wyjście uczniów na przerwę.	2'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwracamy uwagę, aby plecy były wyprostowane oraz uczniowie ściągnęli buty przy zbieraniu szarfy.</li> </ul> <p style="text-align: center; color: green;">X X X X X</p> <p style="text-align: center; color: red;">N</p>